

令和6年4月

NPO法人Switch石巻事業所  
「石巻NOTE」「スイッチ・イシノマキ」プログラムカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M	1	2 10:30 - 12:00 CBT③ 気分・思考・行動の関係性	3	4	5 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座⑧ 面接の受け方②	6	7
P M	13:15-14:15 ジェルネイル講座		【ZOOM】 13:15-14:45 セルフマネジメント② 栄養を知る	13:15-14:45 花見散歩 ※雨天時中止	NOTE：閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ：通常営業		
A M	8	9 10:30 - 12:00 【ZOOM】 コラム表を書いてみよう	10	11	12 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座⑨ SST自己紹介	13	14
P M			【ZOOM】 13:15-14:45 セルフマネジメント③ 体と運動		NOTE：閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ：通常営業		
A M	15	16 10:30 - 12:00 【ZOOM】 CBT⑤ コラム法	17	18	19 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座⑩ 敬語・言葉遣い	20	21
P M	13:15-15:00 WRAP③ リカバリーに大切なこと		【ZOOM】 13:15-14:45 セルフマネジメント④ ストレスサインと対処法	13:15-14:15 イオンへ行こう！① 準備編 ※①、②続けて参加	NOTE：閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ：通常営業		
A M	22	23 【ZOOM】 10:30-12:00 CBT⑥ コラム法	24	25	26 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座⑪ 職場内ルール・マナー	27	28
P M	13:15-14:15 ストレッチ・ダンス講座		13:15-15:00 イオンへ行こう！② 実践編		NOTE：閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ：通常営業		
A M	29 昭和の日 	30 【ZOOM】 10:30 - 12:00 CBT⑦ コラム法	1	2	3	4	5
P M							

事業所外活動

事業所内活動



認定NPO法人Switch石巻事業所（石巻NOTEおよびスイッチ・イシノマキ）は合同でプログラムを開催しています。  
※プログラム参加は希望制です。ご参加希望の方は事業所内の参加希望紙にお名前のご記入をお願いします。

**石巻NOTE**は15歳～29歳の若者の就職や進学の相談などの進路サポートをしています。またひきこもりでお困りの方やご家族の相談支援も受け付けています。  
**スイッチ・イシノマキ**は精神科に通院されている18歳～65歳までの方を対象とした福祉サービス（自立訓練）です。

認定NPO法人Switch

〒986-0826

宮城県石巻市鑄銭場1-9 ペガサスビル2階

営業時間：月曜～金曜 土日祝休 10:30～16:30

ユースサポートカレッジ石巻NOTE

電話：0225 - 25 - 5374

スイッチ・イシノマキ

電話：0225 - 24 - 6511



※石巻NOTE、スイッチ・イシノマキ利用に関して

個別相談も随時受付しておりますのでお気軽にお問合せ下さい。ご家族の方のみの相談や、支援者方の同行も歓迎いたします。

